







حمية 1200 سعر حراري





مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

حمية 1200 سعر حراري

مثال	الـــــــــوجــــــــبــــــــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار 7 ص	¼ رغيف خبز أسمر أو ½ صامولي أسمر أو 1 توست أسمر + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو 1 بيضة مسلوقة أو 2 بياض بيض مسلوق + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + ½ كوب خضار مقطعة (½ كوب خيار أو خس أو جرجير, أو ½ كوب سلطة خضار) + 8 حبات كبيرة زيتون أسود	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1 حصة حليب ½ حصة خضروات 1 حصة دهون
وجبة خفيفة 10ص	1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	1 حصة فواكه
الغداء 2م	(¼ رغيف خبز **+** 4 ملاعق أرز) أو ½ رغيف خبز أسمر أو 8 ملاعق أرزأو 1 كوب مكرونة + 30 جم لحم أو مفرومة أو دجاج أو سمك أو تونة + ½ كوب خضار مطهية أو شوربة خضار**+**½ كوب سلطة خضار + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو 1 ملعقة شاي زيت للطهي + ليمون, بهارات	2 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1½حصة خضروات 1 حصة دهون ---------------
وجبة خفيفة 5م	1 فاكهة أو 1-3 حبات تمر 1 كوب شاي أو قهوة (بدون سكر)	1 حصة فاكهة --------------
العشاء 8م	¼ رغيف خبز أسمر أو ½ صامولي أسمر أو 1 توست أسمر + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو تونة أو لحم + 1 كوب سلطة خضار + 1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1 حصة خضروات 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة ساعة قبل النوم	1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + 2 حبة شابورة أو بسكوت (قليل الدسم,حبوب كاملة) أو½ كوب شوفان مطبوخ	1 حصة حليب 1 حصة نشويات
اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع . اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا		

* 30 جرام = علبة كبريت

ملاحظات